



إعداد : ياسر السيد

العدد 2308 – السنة الثامنة
الأحد 26 محرم 1437 – الموافق 8 نوفمبر 2015
Sunday 8 November 2015 - No.2308 - 8th Year

تقرير «الصحة العالمية» عن اللحوم المصنعة يشعل «تويتر» في أمريكا



أبحاث السرطان ومقرها باريس، وهي وكالة تتبع منظمة الصحة العالمية، اللحوم المصنعة مثل النقانق في الفئة الأولى من قائمتها «المسببة للسرطان لدى البشر» التي تشعل أيضا التبع والحزير الصخري (الاسيستوس) ويخاف الذئبل، وقالت إن هناك «أدلة كافية» تثبت صلتها جميعا بالسرطان. وأعلنت منظمة الصحة العالمية الإثنين الماضي أن تناول شريحة من اللحوم المصنعة تزن 50 غراما - سواء من لحوم الأبقار أو الخنازير التي يجري حفظها عادة بطريقة التعليق أو التدخين - تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 18 في المئة. ويقول محللو الصناعة إنه من السابق لأوانه أن تكشف بيانات المستهلكين أو سوق التجزئة عن تأثير تقرير منظمة الصحة على الصناعة في الولايات المتحدة على المدى البعيد، وما إذا كان للتسوقون سينتعدون عن شراء لحم الخنزير وهي عادة مترسخة خلال الاحتفال بعيد الميلاد.

الإفراط في تناول الأدوية السبب الرئيسي للوفيات العرضية بالولايات المتحدة

وتضاعفت عمليات ضبط هذه المخدرات التي تسبب أدمنا كبيرا لتنتقل من 2,76 طن في 2010 إلى خمسة أطنان في 2014. وقالت الوكالة الفدرالية أن المخدرات الاصطناعية الأتية من الصين «لا تزال تعيث فسادا في الولايات المتحدة». وتبلي كارتلات المخدرات المسيكية المزود الرئيسي للهبروين والكوكايين وميثامفيتامين والماريجوانا فيما تشكلت العصايات المرتبطة بها، تهديدا كبيرا على أمن المدن» الأميركية على ما جاء في التقرير.

حين أودت حوادث السير بحياة 35369 شخصا والأسلحة النارية بـ33636 شخصا. وأوضح روزنيسرغ أن «الوفيات بجراحات زائدة ولا سيما من الأدوية والهبروين بلغت مستويات عالية جدا». وأشار التقرير السنوي للوكالة التي أن استهلاك الهبروين زاد كثيرا في البلاد، وكانت دراسة أخيرة للحكومة أشارت إلى أن ارتفاع نسبته 51 ٪ بين عامي 2013 و2014 في عدد الأشخاص الذين يقرن بأنهم استهلكوا الهبروين خلال الأيام الثلاثين الأخيرة.

يات الإفراط في تناول الأدوية أو المخدرات السبب الرئيسي للوفيات العرضية في الولايات المتحدة مقدما بأشواط على حوادث السير أو الأسلحة النارية على ما ذكرت الوكالة الأميركية لمكافحة المخدرات (دي إي إيه). أوضح تشاك روزنيسرغ المسؤول الإداري في الوكالة «تخصص الجراحات الزائدة من المخدرات أرواحا بشرية بشكل مبيك وتدمر عائلات». وتظهر الأرقام الأخيرة المتوافرة أن 46471 شخصا توفوا من محتويات مواد حاصضية. بالتتبع، ماء الليمون ممتاز للجسم ولكن يجب إيجاد نوع من التوازن بين الفوائد والأضرار.

دودة شريطية تنقل السرطان المصابة به إلى حاملها في أمعائه



اكتشف العلماء خلايا سرطانية انتقلت من دودة شريطية إلى شخص كانت امعاءه الدقيقة تحوي هذا النوع من الديدان، في حالة غير مسبوقة على الأرجح وتادرة جدا. وأوضح اتيس مويلينباخ الإخصائي في علم الأمراض في المركز الأميركية لمرافقة الأمراض والوقاية منها، وأحد معدي هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «نيو إنغلاند جورنال أوف ميديسين»، «فوجئنا لدى اكتشافنا أن دودة شريطية كانت موجودة في أمعاء رجل نقلت السرطان الذي أصيبت به إلى هذا الشخص الذي ظهرت لديه أورام». وأبدى العالم اعتقاده بأن «مثل هذه الظاهرة أمر نادر جدا»، لكنه أشار إلى إمكان وجود حالات أخرى خصوصا لدى الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة

البشرية المكتسبة (الايدز) ممن يعانون ضعفا كبيرا في جهاز

المناعة. وتعتبر الدودة الشريطية أكثر الطفيليات انتشارا لدى

ماء الليمون .. بين الفوائد والأضرار



غواند شرب ماء الليمون معروفة إذ اضافته الكثيرون إلى مجموع السوائل التي يحتسونها صباحا لتحسين السبولة والطراوة في احسامهم وتحسين عمل الجهاز الهضمي وتنقية الكبد. غير أن هناك وجها آخر للعمل لا يعرفه الكثيرون يجعل من ماء الليمون مضرا بصحة الإنسان. فقليل كل شئ يؤثر ماء الليمون بشكل سي على الإنسان. وفي الواقع فإن جميع انواع عصائر الفواكه مضرة للإنسان غير أن ماء الليمون اكترها ضرا لانه قد يذيب لبنا وهي طبقة لا تنمو مجددا بسهولة وقد لا تنمو على الاطلاق إذا ما كان الضر كبيرا.

ومن اهم علامات تاكل لبنا تغير لون الإنسان: تمنح لبنا اللون الأبيض للإنسان وإذا ما تاكلت تتحول الإنسان إلى اللون الأصفر وهو لون طبقة العاج داخل الأسنان.

الحواش الشفافة: إذا لاحظت أن حواف أسنانك أصبحت شفافة فهذا دليل على أن منطقة لبنا ليست بالقوة المطلوبة.

تحسس الأسنان: منطقة العاج مرتبطة بعصب السن وإذا ما تاكلت لبنا يصبح الجزء الداخلي للسن معرضا للتغير بمرجات الحرارة ما يؤدي إلى شعور بعدم الارتياح.

ماء الليمون الدافئ

ماء الليمون الدافئ اسوأ من البارد لانه يحوي كمية اعلى من

المادة الحامضية التي تؤدي إلى تاكل منطقة لبنا وبالتالي على من يريد الاستفادة من ماء الليمون الاكتفاء بالبارد والابتعاد عن الدافئ.

تنظيف الإنسان بالفرشاة

من المفضل عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة في الحال بعد تناول طعام يحوي مادة حامضية. وينصح الخبراء بعدم تنظيف

الإنسان إلا بعد مرور ثلاثين دقيقة على الأقل. والسبب هو أن المواد الحامضية تضعف طبقة لبنا في الإنسان ويمكن للفرشاة أن تفعل الشيء نفسه إذا ما تم التنظيف بعد تناول مباشرة.

الخلاصة

هذه بعض النصائح للاستفادة من ماء الليمون وتجذب الاضرار التي يمكن ان يلحقها بالإنسان.

1- اشرب ماء الليمون البارد وليس الدافئ.
2- نظف أسنانك بالفرشاة قبل احتساء ماء الليمون كي لا تؤثر على منطقة لبنا في الإنسان.
3- اشرب ماء الليمون بحد ولا تدعه يمس أسنانك بشكل مباشر أو لشربه باستخدام قصية.
4- بدلا من استخدام فرشاة الإنسان بعد احتساء ماء الليمون

يمكنك شطف فمك باستخدام الماء فقط فهو كاف لازالة المادة الحامضية دون التأثير على منطقة لبنا.
5- حاول استبدال ماء الليمون بماء الخيار أو التفاح. فالإنسان يعلن على تريط الجسم ولا يحتويان مواد حاصضية. بالتتبع، ماء الليمون ممتاز للجسم ولكن يجب إيجاد نوع من التوازن بين الفوائد والأضرار.

«نوفمبر» للتوعية بأخطر الأمراض التي تصيب الرجل



شهر «نوفمبر» شهر كامل مخصص لصحة الرجل، وللتوعية بأخطر الأمراض والسرطانات التي تصيبه، من خلال حملة أطلق عليها اسم «موفمبر»، يقوم فيها الرجال بإطلاق شواربهم والالتزام بكافة الفحوصات الطبية اللازمة، إلى جانب التبرع للحملة.

فكل عام وفي نفس هذا الشهر.. يبدأ الرجال بإطالة شواربهم.. تلك المبادرة التي تعرف باسم «موفمبر» جاءت من أجل التوعية بمخاطر بعض الأمراض التي تصيب الرجال وخاصة سرطان البروستات.

شعار تلك المبادرة الخيرية هو «الشارب» أحد رموز الرجولة المعروفة عالميا، مثل التريط الوردي لمكافحة سرطان الثدي لدى النساء الذين يخضون من شهر أكتوبر شهرا لحملتهم. الحملة التي بدأت في مليونر باسطنبول قبل قرابة 10 سنوات ازادت شعبيتها بشكل كبير وألهمت أكثر من اثنين مليون متطوع ومتطوعة للمشاركة في الحملة.

وإذا كان الرجال بإمكانهم إطلاق شواربهم فإن المنطوعات يمكنهن أيضا المشاركة في التوعية من خلال جمع التبرعات للحملة التي تعد أضخم ممول عالمي غير حكومي لأبحاث سرطان البروستات.

فمن خلال مشاركة 5 ملايين عضو فاعل، تجتد الجمعية بجمع 600 مليون دولار ونمويل 1000 برنامج طبي وأكاديمي مختص بسرطان الرجل.

ومن أطلق شارببه من الرجال، يتعهد بذلك بالقيام بالفحوصات اللازمة لإرشاد من حوله بأهمية تلك الحملة، حيث إن الأرقام تشير إلى أن الرجال عادة لا يقبلون على الفحوصات الطبية بشكل كبير.